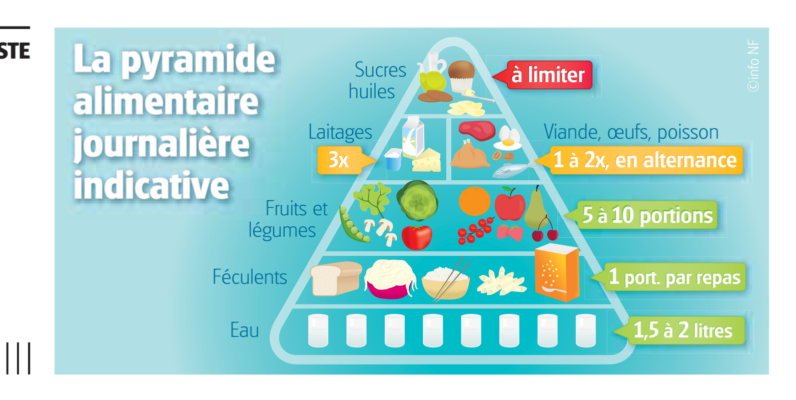
LE MAG SANTÉ



APRÈS LES FÊTES DE FIN D'ANNÉE Pour la régulation du comportement alimentaire.

Gérer son équilibre nutritionnel

ANTOINE GESSLER

Entre dindes et bûches de Noël, entre fois gras et mignardises de la Saint-Sylvestre, les fêtes de fin d'année ont été pour beaucoup consacrées aux rencontres en famille comme entre amis. Des moments festifs, prétextes à des repas copieux et parfois bien arrosés.

Mais alors que les lumières de la Nativité s'éteignent et que s'éloignent les fracas du 1er de l'an, faut-il se restreindre pour «payer la facture» des excès?

«Eh bien non!, après les fêtes nous ne recommandons pas une alimentation particulière.» explique Mme Fabienne Bochatay Morel, diététicienne diplômée ES et coordinatrice de Fourchette verte Valais.

On imagine pourtant qu'il faut privilégier de bons aliments comme des fruits, des légumes, de la soupe et oublier les mauvais comme le fromage et les biscuits après les fêtes...

«Il n'y a pas de bons ou de mauvais aliments dont il faudrait avoir peur. Chaque aliment doit être vu sans préjugés, mais chacun avec son propre mode d'emploi c'est-à-dire avec ses propres caractéristiques, ses propres valeurs nutritionnelles et ses propres richesses nutritives.

Certes, pendant la période des fêtes les invitations se multiplient, le temps passé à table est plus long, les préparations sont plus riches mais tout cela ne justifie pas la mise en place, volontaire, d'un système de compensation pour rétablir un équilibre alimentaire. Car dès la reprise, début janvier, nous reprenons des repas, sans doute moins riches, avec leur rythme habituel et l'équilibre se fait par lui-même, au fil des semaines.»

Les fêtes de fin d'année se vérifient souvent comme une période particulière qui serait selon certain à mettre entre parenthèses.

«Non! Cette période festive n'est pas à mettre entre parenthèses, elle fait partie intégrante d'une alimentation normale. Nous ne pouvons pas vivre comme des robots, réduire l'aliment à des valeurs nutritives et programmer notre nourriture faisant fi de toute influence. L'aspect social d'un repas est inéluctable. Nous avons besoin de rites, de rencontres, d'émotions, de surprises, de découverte de préparations propre à cette période de l'année.

Mais cela étant dit, période festive ou non, j'espère que le plaisir pendant les repas est présent durant toute l'année!»




«Chaque aliment doit être vu sans préjugé»

FABIENNE BOCHATAY MOREL

Etre à l'écoute

La gourmandise aidant, n'y a-t-il pas danger d'abuser…

«Le corps a un système qui permet de se réguler. Prenons du temps pour l'écouter à nouveau. J'ai peut être du plaisir à manger des cacahuètes salées mais au bout de la troisième poignée, ces cacahuètes ne m'apportent plus autant de plaisir. Cette attention portée sur le plaisir est une des clés de la régulation du comportement alimentaire.

Que ce soit pendant un repas de fête ou durant toute l'année, nous conseillons d'être à l'écoute de ses sensations alimentaires, de prendre conscience du plaisir lors d'un repas et de mesurer la variation du plaisir, soit la diminution de celui-ci, au cours du repas. N'oublions pas, pour la plupart des personnes en bonne santé, que l'équilibre alimentaire se fait sur plusieurs repas, sur plusieurs jours. Dans ce contexte, le label Fourchette verte s'avère précieux dans l'apprentissage de la gestion de l'équilibre nutritionnel.Il s'agit d'une action de promotion de la santé qui agit au niveau structurel. Nous donnons aux cuisiniers d'institutions ou de cafés-restaurants des outils pour qu'ils puissent assurer une alimentation équilibrée. Lors d'une demande de labellisation, nous rencontrons les cuisiniers et les équipes éducatives pour une mise à jour des connaissances, créer un échange, répertorier et trouver des solutions aux problèmes rencontrés. Proposer tous les jours des menus et collations bons et goûteux dépend du savoir-faire et de la passion du cuisinier. Un défi et un souhait permanent pour que qualité puisse rimer avec santé. En conclusion, «faire la paix avec les aliments», refaire confiance à ses propres compétences de mangeur et surtout oser redonner une place au plaisir dans l'acte de manger sont tous les vœux que je souhaite aux lecteurs du «Nouvelliste» pour 2013.»

INFOS+

Un complément d'information?
www.fourchetteverte.ch



Une alimentation équilibrée est le gage d'une bonne santé. SHUTTERSTOCK

LE LABEL FOURCHETTE VERTE: DIX ANS AU SERVICE DE LA SANTÉ

C'est à Genève en 1993, à l'initiative de la Direction générale de la santé et du Département de l'action sociale, qu'est créé le label Fourchette verte. Dès 1999, la Fédération Fourchette verte Suisse est soutenue par Promotion Santé Suisse et les cantons. Une alimentation variée et adaptée à l'âge contribue à rester en bonne santé et à prévenir certaines maladies (cardiovasculaires, ostéoporose, diabète, cancer, par exemple). Associée à l'activité physique, elle favorise un maintien du poids. En fonction des besoins des publics concernés, Fourchette verte a établi différentes déclinaisons: Fourchette verte des tout-petits (crèches, garderies, espace de vie enfantine), Fourchette verte junior (restaurants scolaires, unités d'accueil pour écoliers), Fourchette verte adulte (cafés-restaurants, self-services, restaurants de collectivités), affiliation Fourchette verte senior (institutions accueillant des personnes âgées), affiliation Fourchette verte junior et adulte (institutions servant tous les repas de la journée), Fourchette verte - D-li vert pour les repas à l'emporté et les manifestations.

L'association Fourchette verte Valais, à la veille de la célébration de son dixième anniversaire, dresse un bilan réjouissant avec ses 160 établissements labellisés. Près de 1000 établissements à travers la Suisse, dont 10% de cafés-restaurants, proposent à leurs clients des menus équilibrés composés d'un ou deux légumes ou salades (riches en fibres et antioxydants), d'un farineux (riche en hydrates de carbone), de viande, volaille, poisson, œuf, légumineuse ou fromage (riches en protéines) et de matières grasses en quantité limitée et de bonne qualité.

EN BREF

MALADIE D'ALZHEIMER

Selon une étude réalisée en France, l'obésité aggraverait les lésions cérébrales

L'obésité aggraverait les lésions cérébrales associées à la maladie d'Alzheimer, selon une étude rendue publique récemment. Selon l'étude réalisée par des chercheurs de l'Inserm, l'obésité aggraverait les déficits cognitifs et les lésions cérébrales dans la maladie d'Alzheimer.

Ces travaux renforcent l'idée que les anomalies métaboliques pourraient jouer un rôle dans le développement des démences.

Les altérations cognitives observées sont le résultat de deux types de lésions, les «plaques» amyloïdes à l'extérieur des neurones et l'accumulation de protéines Tau anormales à l'intérieur des neurones. Mais alors qu'on savait déjà que l'obésité jouait un rôle dans la formation des plaques amyloïdes, son impact sur l'accumulation de protéines Tau anormales dans les neurones n'était pas clairement élucidé. ATS/AFP

POLYARTHRITE RHUMATOÏDE

L'importance d'impliquer encore mieux le patient

La prise en charge de la polyarthrite rhumatoïde a été au cœur des actualités médicales du congrès de l'European League against Rhumatism, qui se tenait à Berlin l'été dernier. La polyarthrite rhumatoïde, c'est la forme la plus fréquente des rhumatismes inflammatoires.

Le patient joue un rôle important. L'impliquer, l'aider à comprendre la maladie, son évolution, c'est lui donner toutes les chances de mieux vivre avec sa polyarthrite.

www.destinationsante.com